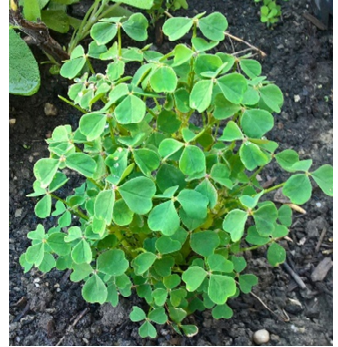


Knolliger Sauerklee (*Oxalis tuberosa*)

Der **Knollige Sauerklee** wird auch **Oca**, **Yam** oder **Peruanischer Sauerklee** genannt.



Die Knollen haben einen hohen Vitamin C Gehalt.

Vorkommen & Herkunft:

Der Knollige Sauerklee ist als Kulturpflanze von Venezuela bis Bolivien verbreitet. Besonderer Beliebtheit erfreut er sich in den Hochanden Perus. Nach Europa gelangte die Pflanze im 19. Jahrhundert.

Die Merkmale der Pflanze:

Oca ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die Wurzeln bilden stark verzweigte Rhizome. Die Knollen kommen in vielen verschiedenen Sorten vor: weiß, gelb, orange, rosa, rot und grün.

Anbau:

Der Knollige Sauerklee bevorzugt einen humosen und lockeren Boden. Der Standort sollte schattig oder halbschattig sein, keinesfalls zu heiß. Optimal sind kühle Witterung und feuchte Sommer.

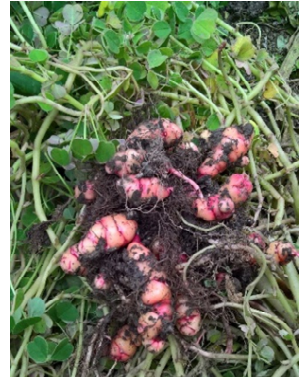
Die Aussaat von jeweils 3 bis 4 Knollen im Abstand von 30 bis 40 cm erfolgt im Frühjahr.



Roland Haslinger 0043-(0)676/9134028 (ab 17 Uhr)
Christa Haslinger 0043-(0)664/5206210

www.yaconbauer.com

Vorgezogene Jungpflanzen erst nach den Eisheiligen ins Freie pflanzen!
Der Anbau ähnelt dem von Kartoffeln.



Die Knollen sind nicht frosthart. Die Ernte erfolgt möglichst spät im Herbst, - nach dem ersten leichten Frost. Bei kühler und dunkler Lagerung halten sich die Knollen problemlos bis ins nächste Frühjahr.

Inhaltsstoffe:

Oca enthält in den Stängeln und in den kleeartigen Blättern viel Oxalsäure, aber in den Knollen nur wenig. 100 g frische Knollen enthalten 255 kJ, 84 g Wasser, 1 g Protein, 13 g Kohlenhydrate, sowie 2 mg Calcium, 36 mg Phosphor und 38 mg Vitamin C.

Verwendung in der Küche:

Die Knollen besitzen einen **zitronig-säuerlichen Geschmack** und können sowohl **roh als auch gekocht** verzehrt werden. Lässt man die Frucht an der Sonne ein paar Tage nachreifen, entwickelt sie eine süße Note.

Vor dem Dünsten, Kochen oder Rösten werden sie nur gewaschen.

Die jungen Blätter können zum Wüzen von Salaten verwendet werden (schmecken ähnlich wie Sauerampfer).

Tipp: Der Länge nach geviertelt und mit Salz und Pfeffer gewürzt, ergeben die Knollen einen frischen und knackigen Snack!



Roland Haslinger
Christa Haslinger

0043-(0)676/9134028 (ab 17 Uhr)
0043-(0)664/5206210

www.yaconbauer.com